

インターバル速歩講座

最近「Japanese Walking」として注目され、テレビや雑誌でも多く取り上げられているインターバル速歩。

ご自身の体力や生活に合わせて、誰でも気軽に取り組むことができるので注目度の高まっている運動方法です。

令和8年度は【スマートフォンアプリ】を活用した実践者も募集します。

ご自身の健康な毎日のために、ぜひご参加ください！

【申込期間】 令和8年3月16日(月)～4月1日(水)

【申込み・問合せ先】

由利本荘市 健康づくり課 ☎ 22-1834

インターバル速歩とは	「ゆっくり歩き」と本人がややきつと感じる「早歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋力・持久力の向上や生活習慣病リスクの改善効果があります。	 熟大メイト (運動量計測器)
期間	4月～12月 (講座:月1回程度 平日の日中に開催) ※現在の予定:4/17,5/19,6/25,7/21,8/27,10/21,11/19,12/18	
内容	①【専用の運動量計測器】または【スマートフォンアプリ】を使用したインターバル速歩の実践 ② 実践した歩行データに対する運動指導 ③ 身体のケアや栄養など健康に関する講話、交流会 ④ 持久力測定・下肢筋力測定・血液検査・形態測定 (身長・体重・体脂肪・血圧) ※実践した効果を確認できます	
会場	本荘保健センター、カダーレ、ナイスアリーナなど	
定員	20名程度 (先着順)	
自己負担額	約1万円 (運動量計測器使用料、新規登録料など) ※別途血液検査料がかかります。	

※現在参加されている方へは別途ご案内いたします。

【参加者の声】

- ・長時間歩けるようになり、体力がついた。
- ・マイペースで歩けるので、日常生活の一部になっている。
- ・続けていれば絶対効果がでるので一緒にやりましょう！

